

## MỘT SỐ MÓN NGON ĐẶC SẢN CỦA CÁC TỈNH ĐỒNG BẰNG SÔNG CỬU LONG

Trần Thị Kiều Trang<sup>1</sup> và Lý Thị Trà My<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Trung tâm Chuẩn đầu ra và Phát triển nguồn nhân lực, Trường Đại học Tây Đô

<sup>2</sup>Khoa Ngữ văn, Trường Đại học Tây Đô

(Email: lythitramy.tdu@gmail.com)

**Ngày nhận:** 10/12/2018

**Ngày phản biện:** 29/12/2018

**Ngày duyệt đăng:** 20/01/2019

---

### TÓM TẮT

Thực phẩm địa phương góp phần quan trọng về sự hấp dẫn của điểm đến đối với khách du lịch. Đồng bằng sông Cửu Long rất đa dạng món ngon đặc sản, nhưng chưa được đúc kết giới thiệu. Mục tiêu của bài viết nhằm giới thiệu các món đặc sắc của khu vực Đồng Bằng Sông Cửu Long thông qua chuyến khảo sát thực tế của sinh viên năm nhất ngành Ngôn Ngữ Anh. Kết quả khảo sát đúc kết được 16 đặc sản gồm các món như: Bò xào lá Giang, Gà hấp lá Chúc, Lẩu bò, Hủ tiếu Nam Vang, Bún măng vịt, Các sản phẩm từ cây Thốt Nốt, Bò nướng ngói, Bánh tráng nướng, Kem cuộn, Pizza hủ tiếu, Bánh xèo, Rượu trái Giác, Bánh Flan bí, Chè trôi nước, Bánh canh ghe và Nem nướng. Đây là một phần kết quả của hoạt động học tập bằng dự án nhằm giúp các em sinh viên trải nghiệm thực tế, áp dụng những kiến thức đã học vào thực tế và góp phần giới thiệu những nét đặc sắc trong văn hóa ẩm thực của khu vực đến cộng đồng, góp phần thúc đẩy ngành dịch vụ du lịch ở địa phương.

**Từ khóa:** Dạy và học tiếng Anh, du lịch, Đồng bằng Sông Cửu Long, học tập dự án, thực phẩm địa phương.

---

Trích dẫn: Trần Thị Kiều Trang và Lý Thị Trà My, 2019. Một số món ngon đặc sản của các tỉnh Đồng bằng sông Cửu Long. Tạp chí Nghiên cứu khoa học và Phát triển kinh tế, Trường Đại học Tây Đô. 04: 110-118.

\*Tiến sĩ Trần Thị Kiều Trang - Phó GD Trung tâm Chuẩn đầu ra và Phát triển nguồn nhân lực, Trường Đại học Tây Đô

## 1. GỚI THIỆU

Văn hóa ẩm thực ở khu vực đồng bằng Sông Cửu Long là một nét rất riêng của người dân nơi đây. Dù chịu ảnh hưởng của nhiều nền ẩm thực bên ngoài, song văn hóa ẩm thực nơi đây vẫn toát lên cái riêng của mình, phản ánh đúng phong vị, tính cách phóng khoáng và thắm đượm tình người của người dân miền Tây. (Huỳnh Văn Nguyệt, 2017). Thực phẩm đặc sản của địa phương là một trong các yếu tố hấp dẫn đối với khách du lịch. Sản phẩm thực phẩm và thức uống địa phương phục vụ du khách giúp cải thiện thu nhập, tăng sự bền vững môi trường cho cộng đồng nơi điểm đến thông qua việc thúc đẩy sản xuất nông nghiệp bền vững, hỗ trợ thương hiệu sản phẩm của địa phương, có lợi cho du khách (Châu Phương Uyên, 2018)

Theo Trần Phong Điều (2017), ẩm thực miền Tây phong phú và đa dạng nhất là vào mùa nước nổi với nhiều món ăn đặc trưng của miền sông nước. Tuy nhiên, trong khuôn khổ của đề tài nghiên cứu được thực hiện vào mùa khô nên bài viết chỉ tập trung giới thiệu các món ngon phổ biến trong mùa khô ở một số địa phương trong khu vực.

## 2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Dự án này được phát triển từ một nội dung trong lớp học môn Nghe Nói 1 của sinh viên ngành ngôn ngữ Anh. Trên cơ sở của môn học này, video giới thiệu các món ngon đặc sản ở một địa phương trong khu vực đồng bằng Sông Cửu Long đã được thực hiện nghiên cứu được phân chia thành các giai đoạn như sau:

Giai đoạn 1: giáo viên và sinh viên cùng nghiên cứu, lựa chọn nội dung phù hợp trong bài học có thể thực hiện dự án.

Giai đoạn 2: Giáo viên lên kế hoạch, hướng dẫn sinh viên thực hiện dự án, tập huấn các kỹ năng tin học cần thiết cho sinh viên.

Giai đoạn 3: Sinh viên chọn nhóm, chọn địa điểm và món ăn và lập kế hoạch hành động, phân chia nhiệm vụ cụ thể cho từng thành viên, nghiên cứu các tài liệu có liên quan.

Giai đoạn 4: Sinh viên tiến hành đi thực địa đến các địa điểm cần thiết, thu thập dữ liệu, quay hình theo yêu cầu đã đặt ra.

Giai đoạn 5: Sinh viên tiến hành biên tập các dữ liệu và hoàn thành các sản phẩm theo yêu cầu.

Giai đoạn 6: Công bố sản phẩm và đánh giá sản phẩm. Sinh viên tham gia trả lời bảng hỏi đánh giá về sự tiến bộ của cá nhân thông qua học tập dự án. Sinh viên chia sẻ các video món ăn lên các trang mạng xã hội để quảng cáo đến cộng đồng.

Sinh viên làm việc theo nhóm, thảo luận và lựa chọn các món ăn nổi tiếng ở địa phương. Sau đó, sinh viên đi thực tế để thu thập các thông tin có liên quan đến món ăn (uống), quay hình về cách chế biến, chụp hình, giới thiệu quán ăn, nhà hàng nổi tiếng của món đó và có thể phỏng vấn một số khách hàng đánh giá về món đó.

### 3. KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

Kết quả thực hiện của đề tài được chọn lọc và giới thiệu 16 món ngon nổi tiếng ở một số địa phương thuộc khu vực Đồng bằng Sông Cửu Long.

#### 3.1. Thốt nốt

Cây Thốt Nốt có thể nói là một đặc sản của tỉnh An Giang. Điều thú vị là người ta có thể sử dụng cả nước và trái Thốt Nốt để làm ra nhiều món ăn và thức uống khác nhau. Thế nên, các sản phẩm ẩm thực làm từ Thốt Nốt rất đa dạng.



Một số món ăn từ Thốt Nốt có thể kể đến như nước và thịt trái Thốt Nốt làm món giải khát, đường Thốt Nốt được làm từ nước Thốt Nốt, bánh bò được làm từ đường Thốt Nốt hay chè Thốt Nốt được làm từ tổng hợp nước, trái, và đường Thốt Nốt.

#### 3.2. Bánh Pía

Bánh Pía đã một sản phẩm nổi tiếng từ lâu của tỉnh Sóc Trăng và thương hiệu nổi tiếng nhất phải kể đến Bánh Pía Tân Huệ Viên. Nơi đây sản xuất đa dạng các loại bánh Pía từ bánh loại bánh mặn bình thường cho đến các loại bánh chay.

Bánh Pía được làm chủ yếu từ bột, trứng bột vịt muối cho loại bánh thường,

nhân đậu xanh hoặc sầu riêng hoặc khoai môn v.v.



#### 3.3. Pizza hủ tiếu

Pizza hủ tiếu Sáu Hoài là một địa điểm rất quen thuộc để du khách nước ngoài có thể đến thưởng thức các món ăn dân gian của Cần Thơ. Tuy nhiên món ăn đặc sắc nhất nơi đây phải kể đến pizza hủ tiếu.



Khác với món pizza truyền thống, món pizza hủ tiếu ở đây được làm từ hủ tiếu. Sợi hủ tiếu được chiên giòn làm phần nền của bánh. Sau đó, trứng chiên, thịt sợi, rau trộn và nước cốt dừa để lên phía trên. Hương vị món ăn phụ thuộc nhiều vào nước sốt và độ giòn của hủ tiếu.

### 3.4. Bánh canh ghe

Dù không phải là một thành phố biển, nhưng với vị trí là trung tâm của khu vực Đồng Bằng Sông Cửu Long, nơi tập hợp những đặc sản của khu vực thì không khó để thưởng thức các món ăn hải sản tươi ở thành phố Cần Thơ. Trong đó phải kể đến món bánh canh ghe.



Như tên gọi, ghe chính là nguyên liệu quan trọng của món ăn. Tuy nhiên, hương vị món ăn còn phụ thuộc rất nhiều vào nước súp được nấu rất đặc biệt theo một công thức riêng. Khách hàng có thể thưởng thức món ăn này ở các hàng quán bánh canh ghe trên các con đường như Cách Mạng Tháng Tám, Đề Thám, và Trần Văn Khéo.

### 3.5. Nem nướng



Nem nướng là một món ăn ngon lâu đời tại thành phố Cần Thơ. Qua sự phát triển của xã hội, ngày nay tại nơi đây cũng

đã có nhiều cơ sở, hàng quán bày bán món nem nướng. Tuy nhiên, nơi vẫn được cho là ngon và lâu đời nhất phải nói đến nem nướng Thanh Vân ở Đại lộ Hòa Bình.

Món nem nướng thực chất là nem chua được giã ra cùng với thịt heo theo một công thức riêng, sau đó quấn thành cây và đem nướng. Món ăn kèm gồm có bánh hỏi, rau sống, dưa chua và loại nước chấm đặc biệt được làm theo cách riêng của từng hàng quán.

### 3.6. Bánh Flan bí

Bánh Flan bí không phải là một món ăn xuất xứ từ khu vực Đồng Bằng Sông Cửu Long, tuy nhiên nhờ vào hương vị ngọt dịu và mới lạ mà bánh flan bí đã du nhập và trở thành món ăn ngon của giới trẻ nơi đây.



Để chế biến được món ăn này, chúng ta cần phải có một quả bí, sữa đặc, sữa tươi, đường (có thể dùng đường thốt nốt) và trứng. Đầu tiên, rửa sạch quả bí, cắt ngang phần đầu cuống bí, bỏ hạt và một phần bí bên trong để tạo không gian cho phần bánh flan. Pha phần bánh flan bằng trứng, sữa đặc, sữa tươi. Đưa hỗn hợp vào trong trái bí và bắt đầu chưng cách thủy cho đến khi bí và bánh flan chín đều. Bánh flan bí ngon nhất khi ăn lạnh, hoặc với nước đá bi.

### 3.7. Bánh tráng nướng

Bánh tráng nướng hẳn không hề xa lạ với giới trẻ hiện nay. Tại Cần Thơ, đi một vòng thành phố, du khách có thể dễ dàng nhìn thấy một hàng bánh tráng nướng dọc đường, nhưng nơi tập trung nhiều nhất phải kể đến chợ đêm ở Bến Ninh Kiều của thành phố.



Cách chế biến món ăn này khá đơn giản, bánh tráng được để lên vỉ nướng, sau đó để thêm một số nguyên liệu như thịt băm, trứng, hành lá thái nhuyễn, vừa nướng vừa xoay đều bánh. Khi hoàn thành, có thể để thêm một ít nước tương ớt và sốt mayonnaise để tăng gia vị cho món ăn.

### 3.8. Bò nướng ngói

Bò nướng ngói là một trong những món ăn vặt phổ biến của Cần Thơ. Quán bò Cù Lân là một địa điểm phổ biến phục vụ món ăn này.



Bò nướng ngói đặc biệt ở cách chế biến. Thịt bò được ướp gia vị, để lên miếng ngói và nướng. Miếng ngói được dùng để làm cho thịt không phải tiếp xúc trực tiếp với lửa, giúp thịt không bị khô mà vẫn giữ được hương vị. Món ăn kèm gồm rau sống, bún, và nước chấm.

### 3.9. Bún măng vịt

Món bún măng vịt đã nổi tiếng ở Cần Thơ lâu đời, nhất là quán bún măng 123 ở đường Phan Đình Phùng. Gần đây, ở đường 30/04 có thêm quán Bún Măng Vịt hương vị cũng rất đặc trưng.



Món ăn này ngon nhờ vào món súp đặc biệt được nấu với măng và thịt vịt. Măng được sử dụng có thể là măng khô hoặc măng tươi. Tất nhiên, rau sống là món ăn kèm không thể thiếu của bún măng vịt, giúp hương vị thêm đậm đà hơn.

### 3.10. Hủ tiếu Nam Vang

Nam Vang vốn là một địa danh nổi tiếng của đất nước Campuchia, nằm gần khu vực biên giới với tỉnh An Giang – Việt Nam. Quá trình giao thương qua lại giữa hai nơi đã du nhập món hủ tiếu Nam Vang vào Việt Nam. Cho tới nay, đã có nhiều hàng quán hủ tiếu Nam Vang ở nhiều nơi trong khu vực, nhưng quán Hủ tiếu Nam Vang tại trung tâm thị xã Châu

Độc vẫn được dân gian xem là cội nguồn của món ăn.



Món hủ tiếu này được nấu theo phong cách của người Campuchia, có sự phối hợp nhất định để phù hợp với khẩu vị của người dân địa phương. Món súp thơm ngọt có thể ăn kèm với hải sản hoặc thịt heo tùy vào nhu cầu.

### 3.11. Lẩu bò

Lẩu bò là một món ăn phổ biến của người dân Tây Nam Bộ. Đặc biệt món lẩu bò ở vùng đất An Giang được xem là ngon đặc biệt vì nơi đây nổi tiếng với nghề nuôi bò lấy thịt. Bò được chăn nuôi nhờ vào thức ăn tự nhiên nên thịt rất thơm và ngon đặc biệt.



Món lẩu bò cũng gồm có súp, các loại thịt bò như bắp bò, gân bò, lòng bò v.v. rau sống và mì hoặc bún.

Quán Bò Bảy Món ở gần Núi Sam là một địa chỉ quen thuộc mà nhiều người hay tìm tới để thưởng thức lẩu bò An Giang.

### 3.12. Bánh xèo

Bánh xèo là món ăn dân gian nổi tiếng của miền Tây Nam Bộ. Tên “xèo” được lấy từ âm thanh của việc đổ bột vào chảo chiên. Nhân bánh được xào từ củ sắn hoặc củ hủ dứa, thịt heo hoặc gà, vịt.



Bánh xèo được ăn kèm với nước chấm pha chanh ớt, và rau sống. Nếu có dịp thưởng thức món ăn này tại Cà Mau, du khách sẽ có dịp thưởng thức thêm nhiều loại rau rừng, nhất là ở khu vực gần rừng U Minh Hạ cùng với bánh.

### 3.13. Kem cuộn



Món ăn giải khát này rất phổ biến ở khu vực chợ đêm Cần Thơ. Món kem hấp

dẫn khách hàng ở cách thức thực hiện và hương vị của nó.

Thành phần chủ yếu là sữa và trái cây để tạo nhiều hương vị khác nhau. Để làm được kem, đầu tiên người ta sẽ cho một ít sữa lên chảo kem lạnh, sau đó cho thêm trái cây đã thái nhỏ và trộn đều tay. Cuối cùng cuộn kem lên theo độ rộng của dụng cụ làm kem. Cuối cùng trang trí với bánh ngọt và có thể thưởng thức ngay được.

### 3.14. Chè trôi nước

Chè trôi nước là món ăn rất phổ biến ở vùng Đồng Bằng Sông Cửu Long. Bên cạnh là một món ăn vật dân gian, chè trôi nước mang nhiều ý nghĩa gắn liền với phong tục tập quán của người dân. Những viên chè tròn là tượng trưng cho cuộc sống đầy đủ, sức khỏe dồi dào. Vì thế mà món ăn này rất thường xuyên được làm trong các dịp lễ quan trọng.



Viên chè được làm chủ yếu bằng bột, nhân thường được làm bằng đậu xanh. Sau khi đã được tạo hình, luộc sơ với nước sôi, viên chè sẽ được nấu với nước đường. Ngoài ra, mè, đậu phộng và nước cốt dừa cũng được chuẩn bị để ăn kèm với chè

### 3.15. Gà hấp lá Chúc

Món ăn này chủ yếu phổ biến ở tỉnh An Giang bởi vì đây là nơi trồng tập trung nhiều lá chúc nhất trong khu vực.



Mùi hương dễ chịu của lá chúc làm cho món ăn cực kỳ hấp dẫn. Ngoài ra, thịt gà để làm món này cũng ngon và dai (người ta thường hấp với gà thả vườn) để đảm bảo cho món ăn dòn, dai, ngon miệng và thơm. Du khách có thể thưởng thức món ngon này tại quán bò Tư Thiêng ngay dưới chân núi Sam.

### 16. Bò xào lá Giang



Như đã đề cập ở trên, An Giang là nơi tập trung nhiều món ăn ngon làm từ thịt bò và bò xào lá giang cũng là một trong số các món ăn đó.

Để làm được bò xào lá giang, chúng ta cần có thịt bò tươi thái miếng, lá giang, nước cốt dừa, ngò gai và ớt. Vị chua của lá giang, vị béo của nước cốt dừa kết hợp với vị tươi của thịt bò tạo thành món bò xào lá giang đầy hấp dẫn. Quán bò Tư Thiêng cũng là một địa chỉ quen thuộc để thưởng thức món ăn này.

#### 4. KẾT LUẬN

16 món đặc sản giới thiệu ở trên đã phần nào phản ánh sự đa dạng trong văn hóa ẩm thực của người dân đồng bằng Sông Cửu Long. Không chỉ nổi tiếng về các món ăn mùa nước nổi, các món ăn chính, ăn nhẹ vào mùa khô cũng không kém phần hấp dẫn và phản ánh được lối sống phóng khoáng của người dân nơi đây.

Kết quả nghiên cứu thể hiện được tính thực tế và tính thẩm mỹ, thể hiện được cái đẹp và tinh thần qua từng món ăn của người dân địa phương. Bài cũng đóng phần quảng bá cho hình ảnh và con người ở khu vực đồng bằng Sông Cửu Long thân thiện, hiếu khách, chân quê nhưng không kém phần tinh tế qua đó thu hút khách du lịch trong ngoài nước về với nơi này.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Beckett, G. H., 2006b. Project-based second and foreign education: Theory, Research, and Practice. In G. H.

Beckett & P. C. Miller (Eds.), *Project-Based Second and Foreign Language Education: Past, Present, and Future* (pp. 3- 18). USA: Information Age Publishing.

2. Huỳnh Văn Nguyệt, 2017. Văn hóa ẩm thực đồng bằng Sông Cửu Long. <http://thuvienso.hcmute.edu.vn/doc/van-hoa-am-thuc-dong-bang-song-cuu-long-416056.html>. Truy cập ngày 8/5/2017.

3. Ngô Đức Thịnh, 2010. Khám phá ẩm thực truyền thống Việt Nam, Nxb Trẻ, tr.260.

4. Nguyễn Phương Thảo, 1997. Văn hóa dân gian Nam Bộ - những phác thảo, Nxb Giáo Dục, Hà Nội, tr.241.

5. Thạch Phương, Hồ Lê, Huỳnh Lứa - Nguyễn Quang Vinh, 1992. Văn hóa dân gian người Việt ở Nam Bộ, Nxb KHXH, tr.51-52.

6. Trần Ngọc Thêm (Chủ biên), 2013. Văn hóa người Việt vùng Tây Nam Bộ, Nxb Văn hóa văn nghệ thành phố Hồ Chí Minh, tr.649-651.

7. Trần Phóng Điều, 2017. Dấu ấn sông nước trong văn hóa ẩm thực Đồng bằng sông Cửu Long. <https://baocantho.com.vn/dau-an-song-nuoc-trong-van-hoa-am-thuc-dong-bang-song-cuu-long-a92531.html> truy cập ngày 26/11/2017.



## SPECIAL DISHES OF LOCAL PROVINCES IN THE MEKONG DELTA

Tran Thi Kieu Trang<sup>1</sup> and Ly Thi Tra My<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Training Center for Graduation Standard – Human Resource Development

<sup>2</sup>Faculty of Linguistics and Literature, Tay Do University

### ABSTRACT

*Local food plays an important role in attracting tourists to a destination. The Mekong Delta has diverse delicious specialties, but they are not yet summarizing for introducing. The aim of this article was to introduce 17 local specialties from selected provinces in the Mekong Delta through field trips of English language freshmen. The results of the field trips selected 17 dishes. They were Bò xào lá giang – Beef sautéed with Giang leaves, Gà hấp lá chúc – Chicken steamed with Chuc leaves, Lẩu bò – Beef hotpot, Hủ tiếu Nam Vang – Phnom Penh noodle soup, Bún măng vịt – Duck noodle soup with bamboo shoot, Thốt nốt – Borassus products, Bò nướng ngói – Beef grilled on tiles, Bánh tráng nướng – Grilled girdle cake, Kem cuộn – Rolled ice cream, Bánh Pía- Pia cakes, Pizza hủ tiếu – Rice noodle pizza, Bánh xèo – Vietnamese pancakes, Rượu trái Giác – Cayratia trifolia wine, Bánh Flan bí – Pumpkin Flan Cakes, Chè trôi nước – Stuffed sticky rice balls, Bánh canh ghe - Crab rice spaghetti soup and Nem nướng – Grilled pork roll. This study was a result of the application of Project-based learning approach which motivated students to apply their academic knowledge into practice, introduce local cuisines to the community and hence contribute to the development of the local tourism.*

**Keywords:** *English teaching and learning, local food, Mekong Delta, project-based learning, tourism.*